

Menu de la Semaine



Collège « Dominique Savio » Lambersart

Le code de couleur est utilisé pour un **équilibre alimentaire** des repas :
 ● + ● + ● + ● et limiter les graisses ● et les sucres ●

Bleu : Produits laitiers pour le calcium

Rouge : La viande, le poisson, œufs pour les protéines

Marron : Féculents pour les sucres lents et l'apport en énergie

Vert : Légumes et fruits pour les vitamines et les fibres

Menus du 08 au 12 avril 2013

Lundi

Salade de pâtes au thon
 sauté de porc aux olives
 pdt à la bretonne
 haricots verts
 fruit de saison*

Mardi

friand fromage
 filet de merlu sauce provençale
 blé
 ratatouille
 yaourt fruits ou
 fromage blanc

Jeudi

cœur de palmier ou poireaux vinaigrette
 goulasch hongroise
 coquillettes
 courgettes sautées
 fruit de saison*

Vendredi

carottes râpées au bleu
 steak haché sauce tomate
 purée
 salade
 crème dessert

